

INSTITUTOS SUPERIORES DE
ENSINO DO CENSA -
ISECENSA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Efeitos Agudos da Suplementação de Cafeína no Desempenho Anaeróbico, Variabilidade da Frequência Cardíaca, Parâmetros Bioquímicos, Psicobiológicas e Oxigenação Muscular ao Longo do Ciclo Menstrual em Mulheres Praticantes de Cross Training

Pesquisador: Anderson Pontes Morales

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 90757525.2.0000.5524

Instituição Proponente: CENTRO EDUCACIONAL NOSSA SENHORA AUXILIADORA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.767.446

Apresentação do Projeto:

Parecer elaborado de acordo com análise do projeto de pesquisa intitulado: "Efeitos Agudos da Suplementação de Cafeína no Desempenho Anaeróbico, Variabilidade da Frequência Cardíaca, Parâmetros Bioquímicos, Psicobiológicas e Oxigenação Muscular ao Longo do Ciclo Menstrual em Mulheres Praticantes de Cross Training." do Pesquisador Responsável: Anderson Pontes Morales, em sua Versão: 1 . Sob número CAAE: 90757525.2.0000.5524, Submetido em: 15/07/2025

"Resumo:

A cafeína é um recurso ergogênico usado para melhorar o desempenho esportivo, especialmente em esportes de alta intensidade como o cross training. Em mulheres, as variações hormonais do ciclo menstrual podem influenciar o desempenho físico e a cafeína pode atenuar possíveis quedas de performance. Este estudo pretende investigar os efeitos agudos da suplementação de cafeína em diferentes fases do ciclo menstrual sobre o desempenho físico e variáveis psicobiológicas em mulheres praticantes de cross training. Com delineamento crossover, duplo cego e randomizado, mulheres eumenorreicas serão submetidas à suplementação aguda de cafeína (6 mg/kg) e placebo nas fases folicular e lútea.

Endereço: Rua Salvador Correa, 139 ç Centro ç Área branca 2º andar sala 91

Bairro: Centro

CEP: 28.035-310

UF: RJ

Município: CAMPOS DOS GOYTACAZES

Telefone: (22)2726-2727

E-mail: cep@isecensa.edu.br

INSTITUTOS SUPERIORES DE ENSINO DO CENSA - ISECENSA



Continuação do Parecer: 7.767.446

Serão

avaliadas variáveis de desempenho em testes físicos (Agachamento no Smith e Wingate), percepção subjetiva de esforço, humor, ansiedade e satisfação com o exercício. As fases do ciclo serão determinadas por monitoramento via aplicativo e confirmadas com teste rápido de hormônio luteinizante. Os resultados poderão contribuir para o desenvolvimento de estratégias ergogênicas individualizadas no contexto do treinamento feminino de alta intensidade."

Objetivo da Pesquisa:

"Objetivo Primário:

Avaliar os efeitos agudos da suplementação de cafeína sobre o desempenho anaeróbico de mulheres praticantes de Cross Training, por meio de testes padronizados de força e potência, comparando os resultados com a condição placebo em um delineamento cruzado.

Objetivo Secundário:

Analisar os efeitos da cafeína em comparação ao placebo sobre: A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) em repouso e após esforço; Os níveis de oxigenação muscular, utilizando espectroscopia óptica (NIRS); Parâmetros bioquímicos relacionados à performance e fadiga; Indicadores psicobiológicos (percepção subjetiva de esforço, humor e disposição); As respostas fisiológicas em diferentes fases do ciclo menstrual (folicular e lútea)."

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

"Riscos:

Os riscos relacionados com sua participação são: Desconforto muscular, exaustão temporária, desconfortos gastrointestinais ocasionais pela cafeína, além do risco habitual de exercícios físicos intensos (como tontura ou queda). Caso tenha alguma despesa e/ou sofra algum tipo de dano proveniente de sua participação na pesquisa, você terá direito a buscar ressarcimento e/ou indenização.

Benefícios:

Os benefícios relacionados com a sua participação são: Conhecimento sobre o próprio

Endereço: Rua Salvador Correa, 139 ç Centro ç Área branca 2º andar sala 91

Bairro: Centro

CEP: 28.035-310

UF: RJ

Município: CAMPOS DOS GOYTACAZES

Telefone: (22)2726-2727

E-mail: cep@isecensa.edu.br

**INSTITUTOS SUPERIORES DE
ENSINO DO CENSA -
ISECENSA**



Continuação do Parecer: 7.767.446

desempenho físico, ciclo menstrual, composição corporal e parâmetros fisiológicos, bem como a possibilidade de contribuir para o avanço do conhecimento científico em esportes e suplementação para mulheres."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Nenhum

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos Ok.

Recomendações:

Nenhuma

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências, não foram observados óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do ISECENSA -CEPISECENSA de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS no.466 de 2012 e na Norma Operacional no.001 de 2013 da CNS, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2602043.pdf	15/07/2025 12:55:43		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	A_Comissao_de_Etica_em_Pesquisa_com_Seres_Humanos_do_ISECENSAassinado.pdf	15/07/2025 12:54:22	Anderson Pontes Morales	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Cafeina_CicloMenstrual.pdf	15/07/2025 12:52:19	Anderson Pontes Morales	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA.docx	15/07/2025 12:50:56	Anderson Pontes Morales	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto2.pdf	15/07/2025 12:44:50	Anderson Pontes Morales	Aceito

Situação do Parecer:

Endereço: Rua Salvador Correa, 139 ç Centro ç Área branca 2º andar sala 91

Bairro: Centro

CEP: 28.035-310

UF: RJ

Município: CAMPOS DOS GOYTACAZES

Telefone: (22)2726-2727

E-mail: cep@isecensa.edu.br

INSTITUTOS SUPERIORES DE
ENSINO DO CENSA -
ISECENSA



Continuação do Parecer: 7.767.446

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPOS DOS GOYTACAZES, 14 de Agosto de 2025

Assinado por:
Nilo Terra Arêas Neto
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Salvador Correa, 139 ç Centro ç Área branca 2º andar sala 91

Bairro: Centro

CEP: 28.035-310

UF: RJ

Município: CAMPOS DOS GOYTACAZES

Telefone: (22)2726-2727

E-mail: cep@isecensa.edu.br